

1999年 3月号

Enfanter ● No.246

あひゝあへ

Enlancerとはフランス語で  
①子を産む②(計画などを)考え出す③(作品などを)創り出す、の意

ホ  
ー  
ホ  
カ  
エ  
ク

$$\sum_{j=1}^n \frac{d}{dt} \left( \frac{1}{2} \dot{q}_j^2 \right) = \frac{d}{dt} \left( \frac{1}{2} \dot{q}^T \dot{q} \right)$$

昔は近く

[illegible]

勢よく行く

おにんば  
かうかうと  
すす

3.5.14  $\frac{1}{2}$  - 11/15/15

いふの内に、  
「アハ」は、

おたせやに  
ゆいりよの  
— 世界にちと74く

詩・イラスト：横山



特集

—自分なりのお産をするために ⑤—

## 産後の暮らしの中で

P 2

- |                  |                        |     |
|------------------|------------------------|-----|
| ・あんふぁんてからあんふぁんてへ | P 9 ・家庭科探検隊通信⑩         | P11 |
| ・角谷千絵のお産日記⑤      | P12 ・『SAY・性・生のコーナー』    | P12 |
| ・情報コーナー          | P15 ・覚えていますかチェルノブイリを!? | P16 |



○育児は決して母親だけではない。父の存在・サポートも不可欠。また、夫婦が仲良くお互い信頼できる関係であれば、子どもはすくすく育つと思う。とは言え、自分自身子どもの接し方に反省する点もあり、このアンケートがそれを見直す良い機会となった。

広島市

杉並区

○父親になる自覚は、立ち会い出産をし我が子を見て初めて実感した。その時の様子や感動は、子が大きくなった時に伝えたいと思う。育児に父親も積極的に参加すれば、母親の負担は減るし、何より楽しい。また、母親が育児にストレスを感じないように話を聞くのも大事だと思う。

何と言っても育児の中心は女性なので、夫婦で子の一日の生活態度やそれに母親がどう対処し、どう感じたか聞くのは大切。子は親の所有物ではない。どんなに小さくても、人格を持った一人である。だから子を育てる責任の重さは計り知れない。だからこそ一日一日の成長は嬉しく、楽しい。あと、産後SEXの回数が増えたのはひじょーに残念。

杉並区

### 男性の声

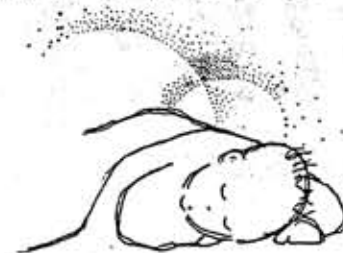
○子どもが生まれるまで仕事一本やりで、それ以外のことは大切に思わなかったのですが、人生はそれだけではないと余裕を持つようになりました。家庭一番、仕事二番に考えています。価値観が変わったのには自分でも驚いています。

### 女性の声

### 特集

## — 自分なりのお産をするために ⑤ —

### 産後の暮らしの中で



### 1. 気持ちの変化は？

#### 女性の声

●汚いということの基準が変わった。赤ん坊のいる生活は、汚いことがいっぱい！

習志野市

●出産前に想像していたこととちがうというよりは、少なからずあった。価値観はずいぶん変わったと思う。自分の生きかたや、ファッション、仕事は常に頭にあるけど、それらはみな二の次になり、子ども中心になった。けして甘やかすという意味ではないけれど。

八王子市

●いつも子どもの泣き声を気にして、自分だけの趣味に専念する時間が持てず、そのことが想像以上にストレスにつながっていった。現在二人目の子どもが一才半になりつつあり、だんだんストレスを感じなくなり、子育てを通してより心地よい時間を過ごせたらいいと、プラス思考になってきたように思います。

茨木市

●子どもが生まれたら、思った以上に自由に動きがとれなくなった。暑かったり、雨が降ったりすると、外に出にくい。外出しようとするれば荷物が増える。いざ外出すれば、道も車や自転車が近く、ベビーカーは進みにくい。子どもを連れて外出しても大丈夫か、外食するにしても子どもが食べられるものがあるかなど、子どもを中心に考えた価値観が変わったと思う。

墨田区

●子どもと一緒にいることは、思っていたよりずっと楽しい。しかし、社会からの孤立感は想像はしていなかった。かなりのものだ。大人の社会は、とにかく能率至上主義。能率とは全く無縁の赤ん坊の世界と根気強く付き合うのは苦痛も伴うが、今では快感。社会からの扱いがけは辛いけど、「ノリノリが何じゃい！」という新たな自分の出現には、ちょっと成長したかなと思う。そんなノリノリ至上主義にはまるしかない夫との間では、子どもができる前はほとんどなかった夫婦ゲンカが絶えないが。

川崎市

●赤ちゃんを育てるといっても、こんなに大変な仕事だとは思ってもいなかった。全く思い通りにいかないし、夜は眠れないし。自分が子どもを産んでみて、初めて「誕生日」の意味を知った気がした。私の誕生日は、「母が私を産んでくれた日」だったんだ。母親に感謝をする日だったんだということに気付いた。それからは、夫の誕生日にも、夫の母に「三十年前は大変でした」と言っている。

松山市

●親との関係は私にはアダルト・チルドレンであることに気づいた。出産・育児をとおして自分と自分の親との関係をみつめなおすことになり、自分と自分の子の関係に投影され、とても苦しい。でも、それに気づいたことにより、A.C.の悪循環を少しでも断ち切ることができるので良かったと思う。

広島市

### ▲気持ちの変化についてヒトコトV

○子どもは自分の鏡なので、自分に厳しくしようと思った。

○大きく変わったとは思わなかったが、子どもがいることで精神的に助けられたことは何度か。

○完全に子どもの父親になった。夫としての意味なし。

○生命の素晴らしさを知った。

○子どもが生まれてますます、毎日が楽しくなった。体を大切にしなければと思うようになった。

○他人の子も含めて、子どもに対する興味・愛情が大きくなった。

○保守的になった。

○子どもの湿疹の影響で、食生活の面で動物性蛋白、脂肪を食べる量が大きく減った。

○子どもはこれからのいろいろなことを覚えるのだから、自分も今からでもいろいろな事を吸収していかなければ、おかしいと思う。

○もう死ねない。この子が大人になるまで。



仙台市





- 男性の声
- Ⅰ・パートナーの心の状態は？
- ◇だいたい神経質になっていてるようだったので、なるべく話を聞いて二人で受け止めようとした。
  - ◇ヒステリックだった。大変不愉快だったので、相手にしなかった。
  - ◇イライラしていたので、仕事をもち帰って早く帰宅するようにした。何かあっても自分が我慢し、ケンカをしてもひたすらあやまった。
  - ◇妻はかなり不安定だったので、精神科に同行してカウンセリングを受けたり、なるべく一緒に過ごすように心がけた。
  - ◇妻は実家の両親と時々衝突していたので、私が間をとりもつように努力した。
  - ◇彼女は非常に不安定だったので、私一人で対処するには限界があった。
- Ⅱ・パートナーの身体の状態は？
- ◇腰の痛みがあったので、私がマッサージをした。
  - ◇肩こりや鼻炎などになり、以前より体調が悪かった。
  - ◇パートナーの寝たきり状態が三ヶ月ほど続いたもので、その間自宅を仕事場にしたり。
  - ◇子どもの湿疹がひどく、彼女は夜も眠れないうちが繰り返していたので、かなり消耗していた。そこで、できる限り家事の負担を少なくするようにすると同時に、「人から見た完璧を気にしないでマイペースで良いのだ」と分かち合えるように努めた。

「私をもっと大切にしたい」皆さんの声から、私はそんな叫びが聞こえるようでした。自分が大切にされていると実感でき初めて、自分を好きといえるのではないのでしょうか。私も試行錯誤中ですが、自分が大切にされていないと感じた時に参加した活動や、読んだ本を紹介いたします。

○ラ・レーチェ・リーグ  
母乳で赤ちゃんを育てたいお母さんを支援する母親たちの会で、電話相談や各地で集いの開いています。母乳育児を続けるためには、正しい情報とエモーションナルサポートを得ることが大切。私も、お陰で親子共に満足できる母乳育児を継続中です。

○「親子関係のつくり方」  
トマス・ゴードン著 近藤千恵訳  
大和書房/1995年5月(税込)  
子どもが自分で自分の問題を解決できるようにし、親子間の対立を、いずれもが負けることなく解消できるようにしようとするコミュニケーションの技能と方法です。講座も各地で開かれています。

○文庫版漫画「ぼっかばか」①②③  
深見けん作・画  
集英社/各610円  
息抜きにおすすめ。「主婦にもひとだけ、とっていいこと」が、「なあに？」「好きな男と暮らせる」……うん、うん、新婚当初の気持ちを思い出しました。夫婦で一気に読んでしまい、ボロボロ泣きました。題名通り、心が「ぼっかばか」になります。



杉並区

## 2. 心と身体の問題 トラブルについて

### 女性の声

- Ⅰ・心の状態は？
- ◆訳の分からない存在(子ども)と二人きりになるのが恐ろしく、イライラして周囲に当たっていた。
  - ◆子どもが泣けば自分が悪いと思ひこみ、必死だった。義務感と責任感でいっぱい。
  - ◆我が子に触れようとする人(それが自分の親でも)に対する気持ちが妙に攻撃的になり、びりびりしていた。
  - ◆本に新生児は一日を寝て過ごすとおったので、どうして寝てくれないのだろうと悩んだ。
  - ◆自分が子育ての機械になってしまったように悲しかった。昔の友人(男性も含む)が次々と頭の中に浮かんで来て、もしも今のダンナと出会ってなければ……と想像した。とても孤独だった。



- Ⅱ・身体の問題は？
- ◆脱肛にはじめてなって、痛みはそんなにないけど気持ち悪かった。いつまでもこの状態なのかな不安だった。
  - ◆陣痛なら休憩があるけれど、痔がずっと痛んだので辛かった。また、指の先が十本とも切れたので、水仕事やおむつ替えが大変だった。
  - ◆床に座ることが多く、膝を痛めてしまった。五分以上正座ができなくなってしまった。椅子に座るようにしたら治っていた。
  - ◆産後、わきの下がはれてコリコリしてきたので、ビクリ(手があげづらくなった)した。おっぱいがよく出るようになることになり、安心。
  - ◆膀胱炎になってしまったが、その後自然に治った。産後一ヶ月くらいは、特にウォッシュレットなどを使用する場合、あとで洗浄綿を使った方が膀胱炎の予防になるようだ。
  - ◆出産時片側だけ会陰切開したのに、反対側が裂傷を起して一ヶ月程調子が悪く、医師に夫婦生活も大丈夫と言われても十ヶ月はできなかった。お産の時に不必要な傷を受けたことで、産後の身体はこんなにこたえるものかと、二回のお産を通して思う。裂傷を起したのには助産婦のリードがまずく、いきんではいけないところで「いきんでもいい」と言われて作った傷なのだが、産後三週間目くらいに排尿時に痛みがあり、膀胱炎かなと思ひ産婦人科に行ったら、縫合に使った糸が溶けだしてきて当たっていたというので、抜いてもらった。

- ◆静脈瘤ができて、痛くて立つことも座ることもできない情けない日々でした。出産後も出血量(悪露)が多かった。出産後、おしりの傷がひどかった。座るのも横になるのも涙がこぼれるくらい痛かった。当然のように母乳がすっきり出なくなり、食欲も全然なかった。食べなくても平気だったが、当時の写真を見るとホホがこけて目に光がなく、ホントにひどい顔。でも、その時は自分ではわからなかったのだ。
- ◆会陰切開を断ったので切られはしなかったが、少し裂けてしまったためか、もう痛くて痛くて、椅子になど全く座れず、仕事ができなくて困った(布団に腹ばいになって書類を書いたり、電話をしたりした)。この状態は三ヶ月続いたが、何で？ 高齢出産だったから？ 本を讀むと「産後一ヶ月で夫婦生活再開」と書いてあったが、殺す気？ という感じだった。
- ◆母は自分が安産で何でも自分でやれたため、私が帝王切開の傷が痛くて思うように動けないことが理解できず、まるで甘えているように思われた。私もそう思われまいと無理に頑張ったため、疲れや辛さでよく泣いていた。
- ◆ずっと授乳を続けているせいだとは思ったが、産後二年を過ぎても生理が再開せず、心配になった。無理な断乳はしたくなかった。結局二才半の時にそれまで新生児並だった夜間の授乳をやめたら、すぐ生理が始まった。と同時に、性生活の方もやっとなんとスムーズにいくようになった。





■五カ月頃、夫の会社が自己破産したので、家で仕事を始めた。昔の仕事仲間にも頼んで仕事をもらい、子どもが寝付いてからやった。締め切り前は、夫が手伝ってくれた。

■出産四カ月後、自宅にてベビーシッターを始めた。自分の子と一緒にいることができるからいいと思った。家族もベビーシッターという仕事に感心してくれた。上の五才の男の子もずっと自宅で見守るの、親子ともどもストレスがたまるので、保育園に預けたが、送迎時は預かっている子も一緒に連れ歩き、自転車に子ども三人を乗せ抱っこにおんぶでの行動はきつかった。九カ月より外勤になったため、赤ん坊も保育園へ預け始め、母乳は朝と夕方のみ与えた。

国分寺市

■赤ん坊が生後十一カ月の時、妻はフルタイムの仕事に復帰。結婚前から「産んでからも働く」と話していたので、できる限り手助けするようにした。

■連れ合いは教員で、十カ月で職場へ。私は主に、保育園の送り迎えと家事を分担した。

■妻は、子どもが四カ月になると仕事を始めた。生活費を補充してもらうには仕方がない。

■彼女は仕事をしていたが、キャリアのある女性なので、いずれは仕事をしたいと思う。

■妻は、四カ月からフルタイム。共働き前提なので、特に感想はなし。サポートは普段と同じ。

■女性は専業主婦で子どものそばにいたいと思ふ。経済的に不安を抱かせないようにするのが、私のつとめ。

■一年の育児後、妻は事務職に復帰した。復帰しやすいよう、出産前に保育所の場所を調べながら、転居先と一緒に探した。

■妻は一年二カ月後に看護婦の仕事に復帰した。もう少し子どもが大きくなってからの方が望ましいが、妻の気持ちを尊重しようと思った。朝、子どもが保育園に行くときの支度や、妻が夜勤の時のお迎え等、協力した。

■産後二年でコンピュータ関係の仕事を開始。子どもを保育園に通わせることで、子どもにも良い影響を与えて行くことになる、と思った。

▼子どもが加わった生活の中で▼▼▼  
 ▲夫は家事をどれだけやった？▼▼▼  
 A・家事は、子どもが生まれる前も後も、ほとんどしない。  
 B・それまで、食事の支度以外は全て半々にこなしていた。産後は、食事少し作り出した。  
 C・掃除とフロ掃除だったのが、布団の上へ下ろし、ガラス拭き、洗濯物たたみ、食器洗いにまで範囲が広がった。  
 D・子どもが生まれるまでは共働きだったの、家事はよくやったと思うが、出産後、妻が専業主婦になったので、自分はあまりやらなくなった。  
 E・妻が子どもの世話で大変な時は、作り置きのおかずを数日おきに作った。また、一日分のおにぎりを朝作ってから出勤した。  
 F・それまでは家事をほとんどやらなかったが、子どもが生まれてからは、食器洗い・洗濯・掃除をやり始めた。  
 ▼子どもとの世話は？▼▼▼  
 ◎良くやったベスト3は、①お風呂に入れる、②遊び相手になる、③おしっこで濡れたおむつをかえる。ただし、ウンチのおむつ交換になると、急に減ってしまう。他に、④ミルクを飲ませる、⑤寝かしつける。などが続く。ただし、夫はよくやったと思っていない。妻はもっと欲しかったと思っていた。ケースが目についた。

## 3. 仕事は？ 家事は？

## 女性の声

■育児休暇制度を利用して、産後十カ月して復帰しました。最初から、以前と同じようにフルタイムで働きました。昼間の授乳がなくなるため、授乳の新しいリズムを作るのが大変でしたが、朝と夜にはほしがるときにいつでも十分に母乳を与えるようにしました。

船橋市

■産後二カ月より、自宅でピアノのレッスンを再開。三カ月より週二回大学で授業。仕事を続けるのは夫も母も異論なく、夫も時間のある時は子どもの送迎を、また私が休日や夜間に仕事の時は、全面的にみてくれました。職場の昼休み、母乳を搾り冷蔵庫に入れ、保冷剤と共に持ち帰るのが、時間もなく大変でした。九カ月までは完全母乳（冷凍で）。無理にこだわらなくても、それ以降は園ではミルクとわりきり、自宅ではたっぷり母乳を飲ませました。

杉並区

■四カ月経ってフルタイムで復職。育児のための時間短縮もありました。が、周囲からは反応も応援もなし。堺市



■産後一年目からフルタイムで働きました。同じマンションの親しくしていた人は、みんな家にいたので、「大変ねー」という感じでした。

■うつ病で精神科に入院している私は、医師から「ずっと子どもと向き合うより、離れた方がよい」とアドバイスされ、産後六カ月から保育園に預けて仕事を再開しました。夫は家事の他、子どもの面倒も見てくれた助かりました。が、フリーの仕事のため家での作業が主となり、納期前は徹夜したことも。そんな時に限り子どもがひんぱんに起きておっぱいを欲しがったり寝なかつたりで、とても困りました。清水市 S・K

■出産三カ月後から、週一回だけ母に子どもの世話をしに来てもらい、仕事に復帰しました。仕事のことは主人も中学の上の子も認めてくれていたが、母からは辞めるよう言われた。半日だけの仕事だったので何とか耐えたが、公的な女性の多い職場だったので、できれば子どもを連れて行けるような職場内の保育スペースが欲しいと思った。また、預けられる子どもの心を大切にしたい視点が必要だと思う。

四街道市

■出産後すぐから、もとの仕事場からFAXにて仕事があるので、授乳の合間に内職という形で続けている。勤務先で手が足りないのと、夫の給料が安いので、みながら仕事をするように言われている。本人としては、あまり仕事はせず、専業主婦でやりたいのだが。

■十カ月後に復帰し、仕事は私がいつ休んでも良いように、数人の女性とグループを組む形の仕事に変わりました。まだ産休・育休をとる人が少ないので、周りは応援してくれ、休む時や早退する時など、気軽に手伝ってくれました。ただし、子どもが病気の時に保育園で預かってくれない事が、特に困りました。

青梅市



練馬区 Y・T



十二月号掲載の葛飾区「パワフルネット」の文章についてお詫言します。あの記事はパワフルネットの私でないメンバーが作成した文章なのです。パワフルの紹介にと送ったのに、その但し書きをせずに申し訳ありません。もちろん内容にウソ偽りはないことと、追加してその後の活動について投稿させていただきます。

あんふぁんてとは無縁であります（今のところ私以外にあんふぁんてに入会しているものはいません）、地域に根差した育児サークルを目指しているパワフルネットでは、昨年十月に「保育所・幼稚園情報」というテーマで例会をもったことがきっかけで、幼稚園情報誌を作成しました。パワフルの二十五名のメンバーのうち、携わった幼稚園部会メンバーは十七名。もそのひとりでした。

幼稚園にアンケートを取り、それを一定のフォーマットに打ち込んで、冊子を作りまし

#### 「パワフルネット」について

葛飾区



あんふぁんてへ



た。葛飾区には三十八園（公立五園、私立十三園）の幼稚園がありますが、そのうち三十二園、八十四名の回答を得られ、幼稚園の連絡先はもとより、クラス編成、教諭配置、年間行事、保育の流れ、預かり保育や教室、バスの送迎の有無、制服や昼食の状況、納入金、入園準備金、募集要項などを園ごとに一覧表にまとめました。また、紙面の約五分の一でその園からのメッセージを載せました。会の代表が四月に教育課や児童課に相談に行ったり、配布の折には児童館、図書館、保健所に冊子を置いてもらえるようお願いし、メンバーが直接持って行ったりしました。この人的段取りがよかったので、八十四名という高い回答率が得られたものと考えられます。

特に公立の幼稚園の先生からは、「今まで公立としてはアビールする場がありませんでした」と支持をいただきました。初めは好意的でなかったいくつかの園からも、代表の熱心な働きかけで支援してもらえようになり、四月から私立幼稚園連盟に働きかけ始めていたのですが、六月にはその中心となる三先生とも直接話す機会が持て、連盟からも支持してもらえようになりました。

作業も打ち込みを四名が担当し、形を整えられました。可愛い表紙を描いてくれたメンバー、地図や一覧表もみんな分担してできました。

区の女性センターや広報も協力してくださり、新聞四紙にも取り上げられ、テレビの取材も入りました。

そして何より、直接配布日には、ほぼ四百五十名の市民が取りにきてくれ、郵送も三百



五十近くしました。配布は、締め切りだったので、残念ながら新規にはお渡しできませんが、児童館や女性センターで閲覧できます。

「今までこのような幼稚園があるとは知らなかった」とか「直接は聞きにくい納入金も載っている」とか、この冊子で下調べをして、「候補の幼稚園を二、三園に絞り込めた」との感想がでています。また、既に幼稚園に子どもを通わせているお母さんからも、やっぱり今の幼稚園でよかった、などの思いも聞かれました。公立の幼稚園には、例年になく見学者が多かったそうです。私立幼稚園の先生方も喜んで下さり、来年は連盟として冊子を作成することが決まりました。

平成十年のパワフルネットの大きな成果として、あんふぁんてにもご報告します。

※この活動の成果である冊子を、さんが事務局に送ってくれました。興味のある人は事務局に問い合わせてください。

#### 4. 子育て仲間作りは？

##### 女性の声

##### ★地域で仲間は作れましたか？

##### ☆作れた！

- 仲間とまではいかないが、同じ年頃の子どもを持つ母親の中から、何人か話しやすい人は見つかった。子どもを遊ばせながら、行ったり来たりしていた。
- たまたまアパートの住人が私より二カ月遅れで妊娠・出産したので、よく交流を持ちました。また、病院で知り合った人と友人関係になりました。
- たった一人ですが、よい友達ができた。
- 公園友達。悩みを話し合ったりもしたが、つい比較もしてしまう。逆に悩みを生んでしまったこともある。
- 児童館などで同じ位の年齢の子を母乳だけで育てている方と知り合い、その人のお友達など母乳育児・自然分娩・自然育児という考えの仲間ができた。
- 母親学級で知り合った人とサークルを作ったり、病院で病室が一緒だった人と家を行き来したりしました。
- 妊娠五カ月で引越した先で、子どものためにもと思い生協に加入したら、同じ班の人が同年代で出産も七カ月先輩だった。この人がいなければ、何も広がってはいないと思う。
- マタニティ・スイミングの友達と、ずっと付き合っている（月一回会う）。

##### ☆作れなかった！

- 仲間はできなかった。社宅の付き合いなので気を使った。
- 助産院にサークルがあったけれど、遠くに行きにくく、参加していなかった。
- 出産時、ここに来て期間が短く（四カ月）、農家なのでそばに同じ年代の人もいなかった。今は二年経つのでそれなりに知り合いが増えたが、心からの人はいないかもしれない。
- 仲間はできなかった。私は外出が嫌いなので、公園に行くことが苦痛である。
- 悩みを言う人はいるが、一人でもがまんしてあまり言わない。お互いひまがないので、つい遠慮してしまう。

##### ★仲間作りに役立つ場所は？

- 小児科の待ち合い室で月一回開かれる子育てサークル。子どもと同じ月齢の人と知り合い、個人的にも付き合うようになった。
- 保育園で一般の人を対象にしたわんぱく教室を開催している。月二回、その月によって砂遊び、ねんど遊びなど内容が決まっておき、年齢でグループを分けている。
- 子育てサークル十子連れでとりくめる趣味のサークルなどを紹介してくれるような場があればいいのに。
- サークル情報をもっと広報に載せるなど宣伝して欲しかった。子どもを遊ばせるだけでなく、母親同士が井戸端会議をするだけではない、幼稚園の先生の話が聞けたり、小児科医の話が聞けたり、育児のヒントが得られるような場所が欲しい。

##### 「夫婦で子育て」から

##### 「みんなで子育て」の時代へ

あんふぁんてがはじめてお産アンケートを実施したのは約二十年前、病院出産が主流になり、「産ませてもらおう産」が当然となってきた時代に、もっと自分の身体のことを知ろう、お産に主体的にかかわろう...と思ったのがきっかけでした。

「お産サイドブック」初版発行が十三年前。自分自身にあったお産を考えるヒントにして欲しいと同時に、パートナーもお産・育児と一緒にかわって欲しいと願って作りしました。今回、再びお産の本を作るにあたってアンケート調査をしてみ、パートナーの育児参加度は確実にアップしていると感じました。でも、胎児診断から母乳中のダイオキシン問題まで、お産をめぐる環境はとて大きく変わり、もう二人だけで子どもを抱えこんでいられる状況ではないのも確かです。

個々のケースから共通の問題点に気づくためにも、あふれる情報から自分たちの産み育て方を見つけるためにも、夫婦だけで閉じてしまわず、横のつながりを作っていくかねばと思います。

（川崎）





「なんかねー」と思った。女同士の友情は結婚すると些細なことが嫉妬や見栄になることが多くて悲しい気がした。人間は変わるものかもしれない。自分にも言えることかもしれないが、そろそろ友達との関係を見直すときなのかなあと思う。

最近思うことなど  
松戸市

東葛あんふぁんてでクリスマス会をしました。子どもたちは、カラオケにすっかり夢中で、今どきな歌と感じました。たが、会報のお産日記を読んだ感想などを書いて送ってみようかな。離れてしまおうで、同窓会の案内とか実家に届いているようですが、わざわざ大阪に帰れないし。さて、私があんふぁんてについて感じていること。私、書くのがすごくニガテ。長年書く作業を勉強に使ってきたので、どうもレポートとかそんな感じになっちゃって。会報を読んだ感想など、文章にすると、どんどん思っていることとかけ離れてしまっている。だから何か、もどかしさ。でもでも事務局へ行くのも大変なんです。このジレンマ、うう。だもて今回の「自由とわがまま」についても、考えることはいろいろあれど文章にならない私。特集の中にもオモシロフットワークが重くなったのでしょうか。

### 最近思うことなど

松戸市



「なんかねー」と思った。女同士の友情は結婚すると些細なことが嫉妬や見栄になることが多くて悲しい気がした。人間は変わるものかもしれない。自分にも言えることかもしれないが、そろそろ友達との関係を見直すときなのかなあと思う。

## 家庭科 探検隊通信

No. 10

横浜市

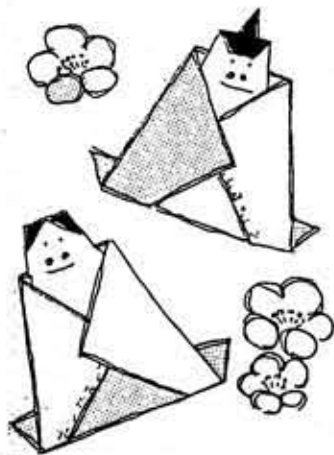
このコーナー、いつも楽しく読んでいます。私にとって「家庭科」はもう遠い過去となってしまうかもしれませんが、「家庭科」について色々聞いてみたいことがあります。

学校という現場では、家庭科必修に関して反対する立場ってどういう人達だったのですか？そういう人達の反対する理由って何なのか？という家庭科の教科書検定にしてもそのうなのですが、新聞などでは、マスコミの反応や政府の対応しかわかりません。現場がどうなっているのか是非知りたいです！

さて、私の家庭科体験を今日は少し書きまします。高校の頃の話です。家庭科の先生は確か五十代でした。これまでも、そしてこれから、私にとっては役に立ちそうもない和裁を教えてくれました。彼女が最後の授業で私たちに教えてくれたこと。

「布団は毎日よく干しなさい。そして美味しい料理を作りなさい。そしたら夫は必ず帰って来ます。」

当時、自分を曲げてでも男の子にもてたい年頃だった私は、深く感銘しました。



\*このコーナーを読んだ感想や、日ごろ家庭科について思うこと、思い出など、随時募集しています。みなさんの意見待っています！

(通信員 No. 4)

家庭科は、女らしさの象徴でした。家庭科の授業で作ったクッキーを好きな男子生徒に配るのが、半ば慣習となっていました。家庭科が男女共修になって、今現場ではどうなっているのでしょうか。男女の区別なく実習をしているのでしょうか。それとも女子生徒の腕の見せ所のような雰囲気があるのでしょうか？興味深いです。

### 年末に思ったことアレコレ

盛岡市

いくら岩手が寒いから十一月に汗をかきながら雪かきするほど降らなくなっていたいいじゃない。など文句を言っているうちに十二月。特別なことをするわけでもないけれど、ごくフツーにケーキを食べるのぼののクリスマス料理食べて、子どもの枕元にプレゼントをこっそりおいておく。クリスマス気分が浮かれ気味。大掃除というもう一つの大イベントのことなんてすっかり忘れていた私。ところで、生協で主催した「きれる子ども食堂」という講演会に行きました。題名から察して、これらの食品が不足するとキレやすいとか料理例が数品紹介される。子ども達の食生活の現状(スナック類やファーストフードが多いとか)が話されるんだらうな、とあまり期待していなかった面もありましたが、運が良ければ目新しい情報が開けるかもしれない、と行ってみることにしたので。私の予想は見事にハズレました。捉える角度が違っていたんです。講師の方は脳にスポットをあててきちんとした食事の大切さを説いていました。ちょっと生物学的なところもありましたが、わかり易く説明して下さったので、生物不得意の私でも理解できました。

驚いたのは、朝食の大切さ。ラットの実験で、食事を自由に出来るグループ、起きて四時間の間しか食事が出来ない(後の時間は食べられない)グループ、寝る前四時間の間しか食事が出来ないグループで、食事制限ストレスと生存率の関係を調べたところ、十四日後には自由摂取のグループは、生存率100%。

起きて四時間の間(朝食のみOK)のグループは、七十%。寝る前四時間の間(夕食のみOK)のグループは十%の生存率。朝食ヌキはストレスに対する抵抗力も弱めてしまうことになる。「ナイスバディを手に入れたも死んじやたらなんにもならないよ」ということか！中学生の食生活についてのアンケート結果も配布されたのですが、いやーすごい、ビックリしました。だってお昼のお弁当、ご飯と納豆だけとかお弁当箱にスイートポテトをつめただけなんていうのを持って行っている。なんてあるんだもん。失礼だとは思いますが自分は何んていい母親やってるんだらうとすごく自信がきました。食教育の乱れ。子どもも大人も忙しくて時間帯が合わない「個食」状態。面倒だからとスーパの惣菜コーナーやコンビニ弁当で家族の食事を用意する母親。その結果が食事マナーを知らない子ども、キレやすい子どもの増加(キレやすいのは食事だけが原因ではないと思うけど)となっているのではないかな。子どもを責める前に、親に対しての再教育が必要なのかもしれない。かくいう私も例外ではないと思う。んー、うまくまとめて書けなかったのでみなさんの理解力と想像力を最大限に使って読んでください。

話は変わって、昨年からフラワーアレンジして遊びましようということが始めた集まりも無事一周年を迎えることができました。四十六人の方が参加してくれました。何といっても私の重大ニュースは、生け花の師範免状を取得したこと。結婚、出産、転勤にもめげず通い続けてとうとうやったあ♡。でも

### 学生時代の女ともだちについて思ったこと

町田市

卒業してから早二十年。毎年楽しみにしている高校の同窓生通信がある。同期生はほとんど近況を載せていないのでみんなどうしているのだろうと思っていた。が、去年の暮れにきた通信にグループで仲良かった一人が珍しく載せていたのには驚いた。彼女とは結婚してからは年賀状のやりとりをしているだけだったが、ここ数年来なくなったので、私も出さなくなっていた。通信には「三年前にマイホームを建てました。云々」と書いてあった。ちょっとフクザツな感じがした。我が家は賃貸だから、正直なところ「よござんしたねー」という気分。グループの中にはリストラで住宅を出された人や離婚してアパート暮らしの人もいた。なんで今頃こんな文をわざわざ出したのだろう？誰かに対抗して？それとも。デリカシーのない人だな、と思った。同時にそんな人と友達だった(つもりかもしれない)自分が情けなかった。彼女は結婚したあたりから、変わってきたように思う。グループの誰かが「しした」ときくと自分も「しした」とさりげなく自慢する。・、



ていたのですが、意識するのは、異性より、まず同性なんだなあと発見しました。このことは一応それで落ち着きました。

十歳をすぎ、生理の話をきくとしておかなくて、とは思ひ、一緒にお風呂に入った時に、女の子には、お尻の穴が三つある話をしたり、今までは私が生理の時は隠してきかえていたのを見せて説明したり色々試みてみました。ただ、ご本人は、聞かないふりをしたり、「はいはい、わかりましたよ」「もういいよ、まだいいよ、うるさいなあ」といった態度ではありました。

それから、お腹がいたいといわれては、始まるんじゃないか、と思い、ショーツも用意し、今か今かの日々でした。

この気持ちに伝わってしまったのか、娘もこの手の話をされるのはいやがっていたように思います。学校でも担任の先生の悪口をこれでもかというほど言うようになり、おもしろくないことがたくさんあったようです（担任の問題は、はっきりあったので、子どもの不満も当然のことが多かったです）。とにかくブツブツいうことが増え「この子どうなっちゃうんだろ」と思った事を覚えてます。今までなら、何があってもおもしろくてだれとでもワイワイ楽しかったのに。どんな遊びにも興じてお尻丸だして走りまわっていた時代はおわったんだなあと思ひました。

こんなちよつと不安な数カ月があり、今年の一月のはじめ、生理がはじまりました。三十年前の私とおなじで、不思議そうに何度も下着を取り替えていたのわかりました。手当の仕方を教え「よかったね、おめでとう

なよ」と言ってもうれしくないようで、絶対誰にも言わない約束をさせられました。母も子も覚悟が決まった、とでもいうのでしょいか？それからは、わりと落ち着いた日々が続いています。

思春期のほんの入り口で、思春期といっても体の変化だけのことでなく、ましてや生理のことだけでもないことは承知の上ですが、自分の体、女性の体にはやがておもうでも注目する事こそが入り口のなだめと思ひます。今後さらに本格的な時期を迎え、自己の確立に向けて色々やっかいなことも起きそうです。そんな娘に接しているといやでも自分の育ちと向き合わなくてはならなくなるのが一番しんどいことかもしれません。親として、女性として、人として私自身も成長したいと願っています。へ世田谷区 さん

学校で教えてもらうことはほんのわずかなことだけ。あとは親が子どもにどう伝えていくかにかかっているのが現状。逃げずに子どもと向き合っていくことが大切なのではないでしょうか。また、十把ひとからげに語られることが多い第二次性徴に対しては、個人差をどう親がフォローしていくかという問題もあります。さらに男の子の性に関する問題はさらに手探り状態といえます。

一九九二年に指導要領が改訂されて「ヒトの誕生や成長」「男女の差異」などを扱う単元が盛り込まれたとはいえ、まだまだ学校での性教育には課題が残されている気がします。

娘が体に関心をもちはじめたと気づいたのは、三年生の夏でした。泣きながら「お母さん、わたしってエッチなの？」と聞いてきた事がありました。なぜそんなことをいつていたのかたずねてみると、プールの更衣室でとなりのクラスの女の子何人かが彼女の胸を見て、漫画の登場人物の名前を出して「○○みたいにくらんでいからエッチだ」と噂していた、というのです。私はびっくりして、「そんなことはない、その子より早く大きくなっているだけで、女の子ならだれでも必ず胸が大きくなるのよ。お母さんだってそうでしょ」と見せたりしました。そして子どもも図鑑の体のところを開けて、女の子の体の成長を一緒に調べました。すると、そこには胸がふくらんでくるのは十二歳頃、と出ていたのを見て「わたしはまだ十二歳じゃない、九歳だ」とまたおこりました。そこでそのページの色々なたとえを見せ「ほら、ここにはブランコに立ち乗れるのは六歳とかいてあるけど、あなたは四歳の時からできていたのよ、早い人もこれより遅い人もいるのだから、あなたは早いほうかもしれないけど気にしないでいいのよ」というようなことを話しました。遅くて悩んでいる人の話は聞いていましたが、早いことも恥ずかしいし、まして同性に言われたことがショックのようでした。学校でも「着替えは男の子と女の子は分けています」というような話はそろそろで

## 角谷のお産日記 ⑤

3月28日(土)

胸が張って痛んでくる。先生に話すと圧抜きの方法を覚えてくれる。ご飯を食べると沢山お乳が出るので、自分で八分目で残してもよいと言われる。

長男は夫とやって来て、赤ちゃんの泣き声をうるさい、こわいと言う。夫といるとわがまま。本当の自分の気持ちが出てくるようだ。

3月29日(日)

退院日。朝、分娩室で赤ちゃんを沐浴させながら、先生といろいろ話す。夫の仕事のことや、私も（今度転居する）高崎で落ち着いたらまた仕事をしようと思っていること等を話す。

沐浴が終わってすぐ分娩室でお産が始まった。明け方に入院した人がいることに気付かなかった。その間、ちえ子先生が付き添っていたのだろうか？昨日の人の同様、分娩室に入ってから三十分で産声が上がる。

退院手続きを終えて外に出ると、今朝お産した人のお母さんがいて少し話をする。保健婦をやっているという産婦は助産院と病院の両方でバイトをした結果、助産院出産をしたいと希望して、松戸から通ったという。

4月1日(火)

長男は「ママ、赤ちゃん生まれてよかったね。赤ちゃんかわいいね」と言ってくれる。夜寝る時お産の話になると、「何で赤ちゃんのおへそは長いのか」「あつくん、ママがおなか痛いとき、こわかったの」ともらす。



4月19日(日) 夜長男がピーピー泣いたりぐずるので、イライラして強く叱ってしまふ。私の顔を伺う様子を見せたので、ドキッとする。

4月20日(月)

長男は朝、「あつくん今日はもううちにずっといたいな」と小さな声で言う。（出産直前まで長男を保育所に預けて働いていたため、産後も長男は同じ保育所に通っており）かわいそうだが（送迎をしてくれる）保育ママさんが来るギリギリの時間だったので、今日は私が迎えに行くことを約束する。このところイライラして、に厳しく当たりすぎたと反省し、夫にも伝える。長男を叱る前に大人が部屋を整理整頓して叱る原因を作らなくするとか、やるべきことが先にあったことに気付いた。

保育所に行く先生がいきなり出てきて、「あつくんは赤ちゃんのお話を沢山してくれているんですよ。赤ちゃんかわいいって言って、良いお兄ちゃんですね」と声をかけてくれる。またもや長男に申し訳なくなる。新しい家族の受け入れについて、子どもだけに成長を期待して大人の私が努力を怠っていたのではな

いか。夜、長男が寝る前に「赤ちゃんはおしりの所から生まれてね、オホエオホエって言うて、お風呂に入って、それから長いおへそをチョキンって切るの」と言う。私が「赤ちゃんがママのお腹から生まれたね」と言うのと、「遅うよ、おしりからだよ」と訂正する。



## 『SAY・性・生のコーナー』第2回

今回はまず、お寄せいただいた投稿から



娘が体に関心をもちはじめたと気づいたのは、三年生の夏でした。泣きながら「お母さん、わたしってエッチなの？」と聞いてきた事がありました。なぜそんなことをいつていたのかたずねてみると、プールの更衣室でとなりのクラスの女の子何人かが彼女の胸を見て、漫画の登場人物の名前を出して「○○みたいにくらんでいからエッチだ」と噂していた、というのです。私はびっくりして、「そんなことはない、その子より早く大きくなっているだけで、女の子ならだれでも必ず胸が大きくなるのよ。お母さんだってそうでしょ」と見せたりしました。そして子どもも図鑑の体のところを開けて、女の子の体の成長を一緒に調べました。すると、そこには胸がふくらんでくるのは十二歳頃、と出ていたのを見て「わたしはまだ十二歳じゃない、九歳だ」とまたおこりました。そこでそのページの色々なたとえを見せ「ほら、ここにはブランコに立ち乗れるのは六歳とかいてあるけど、あなたは四歳の時からできていたのよ、早い人もこれより遅い人もいるのだから、あなたは早いほうかもしれないけど気にしないでいいのよ」というようなことを話しました。遅くて悩んでいる人の話は聞いていましたが、早いことも恥ずかしいし、まして同性に言われたことがショックのようでした。学校でも「着替えは男の子と女の子は分けています」というような話はそろそろで



★あんふぁんての  
インターネットホーム  
ページ公開しました！  
1・2月合併号でも紹  
介したあんふぁんてのホ  
ームページ。この2月1  
日、全世界に向け公開し  
ました。アクセスしてみ  
て下さい。

★1.2月合併号に載せた  
あんふぁんてのホーム  
ページアドレスが違っ  
ていました。すみませ  
ん。正しくは下の通り  
です。

★平日あんふぁんて・青葉台公園（朝霞市）  
4月1日（木）東上線朝霞駅改札10時集合  
公園で桜を見ながら一緒に昼食を食べて遊  
びませんか。お話しをしたい人も来てね。子  
連れでもOKです。  
西武池袋線大泉学園から朝霞駅行きバスも  
公園の前に留まります。車でも来られます。  
雨天中止。弁当・数物持参、申し込みは3  
月31日（水）までに連絡を。（午後3時以降）

## 情報コーナー

★レター交換しませんか！  
夫が一人っ子（又は長男）もしくはそのよ  
うな立場の人、「嫁」や「家（制度）」等に  
抵抗を感じませんか？人間関係のわずらわし  
さや風当たりが強くつらいけど「いやなも  
のはいや」と自分の人生、自分らしく生きた  
いと思う方、お待ちしております。

★あんふぁんて福岡 活動を再開しました  
メンバーそれぞれが書いた情報をコピー  
して各自に送る。コピー通信を昨年十一  
月に始めました。（今のところ三ヶ月に一  
回）。メンバーは福岡・佐賀・大分・山口  
と、各地にちばばっています。福岡出身の  
方、以前福岡に住んでいたよ、という方も  
参加してみませんか？  
・問い合わせは新連絡先・垣田 まで

★e-mailアドレスは下の通り  
★グループリスト11頁あんふぁんて福岡  
に新連絡先と活動内容を追加して下さい。

★「介護」の特集をしませんか？  
六月号で老いた親などの介護特集を予定。  
いずれは自分も行く道かな？特集メンバーと  
原稿を募集。介護関係の仕事をもつ人から  
素朴な疑問や不安のある人まで幅広く声を聞  
かせて下さい。問い合わせ、投稿は、三月末  
までに事務局へお願いします。

★平日あんふぁんて企画者大募集！  
そろそろ暖かくなってきました。子づれ  
でワイワイ集まる平日あんふぁんて。自  
分の家の近所のある公園、あの公共施設、  
どこでも誰でも企画可能。軽い気持ちで  
「やってみようかなあ」と思った人も、  
事務局へ一報を。

## 事務局から

◆どんな保育がほしい会は、3月で決算、内  
容のまとめの作業に入ります。お座本もあん  
ふぁんて会報の特集は一段落。こちらも秋  
にはいよいよ本の形にすべく編集集中。  
協力者は随時募集しています。

◆1・2月合併号P.4、統計の説明文中「日  
本の人口は、10年後には・・・」とあるのは10  
年後の誤りです。お詫びして訂正します。

### スケジュールメモ

3月8日（月）どんな保育がほしい会（池袋）  
（エポック10、午前10時～午後4時）  
3月11日（木）お座ミーティング（事務局）  
3月15日（月）どんな保育がほしい会（池袋）  
（エポック10、午前10時～午後4時）  
3月27日（土）土曜あんふぁんて（事務局）  
4月5日（月）4月号会報送付作業（事務局）  
\*土曜あんふぁんては、おとなだけの会（夜  
6時～10時）。それ以外のミーティングは、  
子連れOK。弁当持参。参加希望者は、事前  
に事務局まで連絡ください。

◆1月末の会員数は、451名です。

★あんふぁんてでは、会費のみで運営して  
いる会です。支払いがまだの人は至急  
お願い。会費が切れても本人から連絡  
がない限り退会・休会の措置はとれま  
せん。住所が変わった人は、連絡くだ  
さい。振り込み用紙で知らせる場合は  
「住所が変わった」旨を書いてくれる  
と助かります。

## 座談会「子育てに夢が持てますか？」に 参加しました

豊島区

豊島区立男女平等推進センター・エポック  
10が発行する「えぼく・めいか」取材用  
の座談会に参加しました。最初に、パネリス  
トであるエポック10所長・佐藤洋子さんから  
「今まで職業を持たない女性の発言がなかつ  
たので、子育て中の女性たちの考えを語って  
欲しい」と説明がありました。参加団体は、  
子育て講座をエポック10で展開した「ぐる  
ぶ・きりょう」（幼稚園の子を筆頭に三人の  
子どもを育てるお母さん）、これからの国際  
社会で発言する英語力をつけることを目標に  
グループで学び続けている「マミィサロン」  
（二つの保育園を掛け持ちして子どもを預け  
パートと家事をこなすお母さん）、本や音楽  
の会を主催してきた「なの会」（子どもを  
保育園に預けパートと家事をこなしているお  
母さん）、そして「としま・あんふぁんて」  
（二人の子どもを抱え、バリバリ専業主婦の  
私）でした。

まず「三歳児神話」や「夫の無理解」の中  
育児不安を抱えながらやってきたが、エポッ  
ク10主催の講座を受講してから自己実現を  
図るために周囲に働きかけるようになった話  
が出ました。そのために保育園を利用したり、  
子どもが三人になったことがかえって母子密  
着を救った等。「今は経済価値が全ての価値  
ではないのではないか？と思いついて始める」  
という言葉が印象的でした。本場に「母子密  
着状態の大変さ」って昔も今も変わっていま  
せんよね。私は子どもを浴槽に沈めようと思

ったことが何度もあります。赤ちゃんを育て  
るのって、二十四時間営業で日曜日無し。し  
かも「ご飯を食べさせる」「一つにしたら  
犬やネコみたいにお皿に出しておくだけで向  
こうから食べにくくなるんだからラクだ  
けどそうじゃない。・そして、もし放ってお  
けば確実に死んじゃうんだから。母親は日夜  
「命を守る仕事」をしているんですよ。それな  
のに周りから聞かされてくるのは「まだ足りな  
い。もっとやれ」って声だけ。同じ時間をサ  
ラリマンが会社の為に費やしているとした  
ら、絶対「休め」って言われるのに、どうし  
て母親は言わないの？

私の発言は次の通り。「九十六年に東京地  
裁で育児ノイローゼから七カ月の長男を絞殺  
してしまった母親に執行猶予付きの判決が出  
ました。犯行当時、被告が育児ノイローゼに  
よる心身耗弱（※）状態だったと認定した上  
で「夫や家族が、カウンセリングを受けさせ  
るなどの処置をしなかった」としたものの。こ  
れは「夫や家族」だけでなく「社会の責任」  
と捉えて欲しい。なぜなら「カウンセリング  
のみ」では保険がきかないため一回につき六  
八千円掛かるからです。紙オムツが一円  
でも安い店を探して回る若い夫婦」には簡単  
に出せる金額ではありません。育児ノイロー  
ゼを救えなかったのは社会の責任です。また  
子どもを育てている最中の母親に自由時間は  
ありません。必要最低限の美容院や歯医者に  
行く時間すらないのです。特に、病院に行け  
ないことは深刻です。夫が休みの日は、病院  
も休みだったりするからです」  
そして「子育て中の母親の負担を軽減し、

共に子育てをしながら、地域作り・仲間作り  
の拠点を考えるための「あんふぁんてが考え  
る保育事業」について説明してきました。  
佐藤所長は「その役割を保育所が担ってい  
くべき」と話していらっしゃいました。エポ  
ック10には保育室がありますが「男女平等推  
進センター」なので、登録団体や部屋の使用  
目的に「男女平等を考えるものでなくてはな  
らない」という制約がつくそうです。しかし  
「九十六年の調査によると「育児時間は、一  
日平均、夫・十七分、妻・二時間三十九分。  
家事関連時間、夫・三十七分、妻・七時間三  
十一分」で明らかに男女不平等。この保育事  
業は、女性の育児時間を軽減する為のまさに  
男女平等のための事業ですから全面協力して  
欲しい」ともおっしゃっていました。

・と本人は話したつもりなのですが何し  
る久しくコドモとしか話してないため難しい  
コトバが出てこない。「えー」とや「そ、  
それでですね」を連発しながら頭の中で「ホ  
ント子育て中も、もっと社会に出ないとコト  
バ忘れちゃうよな」と実感しました。







覚えていますか？チェルノブイリの原発事故を？！

(その91)

～電磁波ってナニッ?! (その1)～

高知市

先日高知で、NGO 団体『地球村』代表の高木氏の講演を聴きました。「地球は今、。」というテーマで、環境ホルモン、ダイオキシン、温暖化など今すぐ取り組むべき問題についての内容でした。全国に『地球村』会員は2万5千人程いるという話でしたので、講演をお聞きになった方もあるかもしれません。

その中で、「電磁波」についても少しだけふれていましたが、私は「電磁波」自体がどういうものかわかりにくいので調べてみました。

電気を流すと、その周囲に「磁場」という N 極から S 極へ向かう波が生じるのですが、これは、地球自体も N 極と S 極を持った大きな磁石なので自然界にも存在しています。ただ地球は、常に N 極と S 極が一定であるため「静磁場」と呼ばれます。

今問題になっているのは、日常使う 50 Hz 60 Hz の交流電気で発生するもので、これは1秒間に50回60回とN極・S極や+・-が入れ替わるので「変動磁場」と呼ばれます。磁場が変動するということは、体内に磁石を持っている生命体は少なからず影響を受けるということです。

電磁波は、1秒間に光と同じ速度で進むので、この波が一秒間にどれだけの周期で繰り返すのかを示すのを「周波数」といい Hz（ヘルツ）で表されます。磁場の強さは、ミリガウスで表します。

電磁波は、周波数の高い方から、ガンマ線⇒X線⇒紫外線⇒可視光線⇒赤外線⇒電波にわかれま

この「電波」の中で特に周波数の高い「マイクロ波」が特に生体内にはいると熱を発生させます。これは、電子レンジなどに使われています。今随分普及している携帯電話もこの仲間です。

次回は、実際どういうことに気がつけたらいいのかを、書いてみたいと思います。

☆事務局までの地図☆

☆当会について詳細を知りたい場合、封書に「・住所・氏名・会を明記し、切手四百円分（なるべく少額切手）を送って下さい。入会希望の場合はなるべく会費六ヶ月分（三千円）以上まとめて、郵便局の振替口座に払い込んで下さい。

第246号 (毎月1回5日発行)  
1999年3月5日発行  
(1975年7月26日初刊発行)

あんふぁんて 3月号

発行人 /  
発行所 / あんふぁんて出版部

電話  
(平日 12 時～2 時それ以外 FAX)  
定価 / 500 円  
振替口座 /  
加入者名 / あんふあんての会

©本誌掲載記事の無断転載を禁じます。